

To what extent do the following statements apply to you? There are no right or wrong answers.

Các điều sau áp dụng với bạn ở mức độ như thế nào? Không có câu trả lời đúng hay sai?

|  |
| --- |
| **Rugged Resilience Measure - RRM** |
|  |  | Not at allKhông một chút | A littleChút ít | SomewhatMột chút | Quite a bitNhiều | A lotRất nhiều |
| 1 | I believe in myselfTôi tin vào bản thân | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | I can adapt to challenging situationsTôi có thể thích nghi với các tình huống thử thách | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | I find solutions to problems I encounterTôi tìm được giải pháp cho các vấn đề tôi gặp phải | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | I can keep going despite difficultiesTôi có thể tiếp tục dù có nhiều khó khăn | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | I can cope with competing demands (for my time or attention)Tôi có thể đối diện với các yêu cầu mang tính cạnh tranh (thời gian hay sự chú ý) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | Even when there are setbacks or obstacles, I am hopeful about my futureNgay cả khi có những khoảng lùi hay trở ngại, tôi vẫn luôn tràn đầy hy vọng về tương lai | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | I am generally in control of my emotionsTôi có thể kiểm soát cảm xúc của mình | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | I take pride in things I have achievedTôi tự hào về những thứ tôi đã đạt được | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | When faced with difficulties, I rise to the challengeKhi đối diện với khó khăn, tôi cho rằng đó là thử thách | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | I can find meaning in my lifeTôi có thể tìm thấy ý nghĩa cuộc sống | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Created by Asia Monitor for the Resilience Research Centre.